

MANAJEMEN WAKTU DALAM PERSPEKTIF ISLAM: TELAAH HADITS NABI MUHAMMAD SAW

Budihartono¹, Abustani Ilyas², Zulfahmi Alwi³

^{1,2,3}

UIN Alauddin Makassar, Sulawesi Selatan - Indonesian

¹bmsaugy@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received Maret 20, 2025

Revised Maret 25, 2025

Accepted Maret 30, 2025

Available online Juni 25, 2025

Kata Kunci: Waktu, Pengelolaan waktu, perspektif Hadits



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by HDF PUBLISHING.

ABSTRACT

Artikel ini membahas pentingnya nilai waktu dalam Islam, khususnya yang tercermin dalam hadits Nabi Muhammad SAW. Selain yang disebutkan dalam Al-Qur'an, Hadits Nabi Muhammad SAW jelas merupakan landasan ideal tentang perlunya menghargai waktu. Hadits-hadits tersebut memberikan isyarat yang kuat mengenai prinsip-prinsip yang dapat dijadikan landasan dalam penyelenggaraan Manajemen waktu dalam perspektif Islam. Di antara prinsip tersebut adalah pentingnya disiplin, pemanfaatan waktu secara efisien. Dimana orang-orang yang memanfaatkan waktulah yang akan berhasil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka dan analisis tematik terhadap hadis-hadis yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Dalam hadis yang terkenal dijelaskan tentang kerugian yang akan diperoleh jika bermain-main dengan waktu dan keuntungan yang didapatkan bila dapat memanfaatkan waktu secara baik dan

benar.

1. PENDAHULUAN

Salah satu anugerah terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia adalah waktu, yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Dalam pandangan Islam, waktu dilihat tidak hanya sebagai rangkaian detik yang berlalu, tetapi juga sebagai sumber kehidupan dan sarana untuk beribadah dan berkarya. Dalam Al-Qur'an, waktu disebut sebagai sumpah dalam banyak ayat, seperti dalam Surah Al-'Ashr, yang menunjukkan pentingnya nilai waktu dalam Islam. Dalam Al-Itqan fi Ulum al-Qur'an, Al-Suyuthi mengatakan bahwa setiap sumpah yang ditemukan dalam Al-Qur'an bertujuan untuk menunjukkan betapa pentingnya sesuatu yang disumpahkan. Dalam hal ini, waktu adalah objek yang ditekankan kebermaknaannya.

Menurut Syahrul (2019), konsep manajemen Islam, termasuk manajemen waktu, tidak hanya menekankan efisiensi dan efektivitas, tetapi juga memiliki nilai spiritual jika dilakukan dengan cara yang sesuai dengan syariat. Konsep ini membedakannya dari manajemen sekuler yang hanya berfokus pada hasil. Semangat kaum Muslimin pada abad pertama Hijriah menunjukkan dalam sejarah Islam bahwa manajemen waktu yang efektif menghasilkan generasi yang unggul dalam ilmu, amal, dan peradaban (Azra, 1999). Karena mereka tidak menyia-nyiakan waktu mereka untuk melakukan hal-hal produktif seperti belajar, menulis kitab, dan berjihad di jalan Allah, generasi ini meninggalkan warisan keilmuan dan budaya baca tulis yang kuat. Dalam Islam,

manajemen dipandang sebagai perwujudan amal sholeh yang harus bertitik tolak dari niat baik. Niat baik tersebut akan memunculkan motivasi aktivitas untuk mencapai hasil yang baik demi kesejahteraan bersama.

Dalam ajaran Islam, disampaikan bahwa ciri-ciri seorang Muslim yang diharapkan adalah pribadi yang menghargai waktu. Seorang Muslim tidak patut menunggu dimotivasi oleh orang lain untuk mengelola waktunya, sebab hal tersebut sudah merupakan kewajiban bagi setiap Muslim. Ajaran Islam menganggap pemahaman terhadap hakikat menghargai waktu sebagai salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan, sebagaimana tersirat dalam surah Al-Furqan/25 ayat 62 yang maknanya: “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”. Syiar Islam menempatkan ibadah ritual pada bagian-bagian waktu dalam sehari dari siang hingga malam dan pada waktu-waktu tertentu dalam setahun. Sholat lima waktu diwajibkan dari memulai hingga mengakhiri aktivitas dalam sehari, dan waktu-waktunya selaras dengan perjalanan hari. Dalam syariat Islam dinyatakan, bahwa malaikat Jibril diutus oleh Allah untuk menetapkan waktu-waktu awal dan akhir pelaksanaan sholat lima waktu, agar menjadi panduan dan sistem yang baku dan cermat dalam menata kehidupan islami. Di samping itu, juga berfungsi untuk mengukur detik-detik sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

Menurut Yusuf Qaradhawi, mengapa begitu pentingnya umat Islam mempelajari manajemen waktu, adalah karena hal-hal sebagai berikut: Pertama, ajaran Islam begitu besar perhatiannya terhadap waktu, baik yang diamanatkan dalam Al Qur'an maupun As Sunnah; Kedua, dalam sejarah orang-orang Muslim generasi pertama, terungkap, bahwa mereka sangat memperhatikan waktu dibandingkan generasi berikutnya, sehingga mereka mampu menghasilkan sejumlah ilmu yang bermanfaat dan sebuah peradaban yang mengakar kokoh dengan panji yang menjulang tinggi; Ketiga, kondisi real, kaum Muslimin, belakangan ini justru berbalikan dengan generasi pertama dahulu, yakni cenderung lebih senang membuang-buang waktu, sehingga kita tidak mampu berbuat banyak dalam menyejahterakan dunia sebagaimana mestinya, dan tidak pula berbuat untuk akhirat sebagaimana harusnya, dan yang terjadi adalah sebaliknya, kita meracuni kehidupan dunia dan akhirat sehingga tidak memperoleh kebaikan dari keduanya. Jika disadari akan pentingnya manajemen waktu, maka tentu kita akan berbuat untuk dunia ini seolah-olah akan hidup abadi, dan berbuat untuk akhirat seolah-olah akan mati esok hari, dan tentunya doa ini akan menjadi semboyan dalam hidup kita: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan perliharalah kami dari siksa neraka.” (QS Al-Baqarah/2:201).

Di samping itu perlu kita sadari, bahwa Allah SWT telah bersumpah dengan menggunakan waktu untuk menegaskan pentingnya waktu dan keagungan nilainya, seperti yang tersurat dan tersirat dalam Al Qur'an Surah Al-Lail/92:1-2, Al-Fajr/89:1-2, AdhDhuha/93:1-2, dan Al-'Ashr/103:1-2. Oleh karena itu, harus kita sadari betapa pentingnya mempelajari manajemen waktu bagi seorang Muslim. Namun sebelum kita mempelajari manajemen waktu, maka perlu kita sadari terlebih dahulu beberapa tabiat waktu agar kita benar-benar dapat memahami esensi dari waktu tersebut, yakni: cepat berlalu; tidak mungkin kembali; harta termahal.

Berdasarkan ini pula, maka muncul berbagai ungkapan bijak, seperti “*alwaqtu ka as-saiif*” (waktu itu ibarat pedang/pisau). Sebuah pedang/pisau akan sangat berguna jika

pandai memanfaatkannya, sebaliknya akan membahayakan bukan saja orang lain, tetapi juga diri sendiri, jika tidak pandai-pandai memanfaatkannya. Keinginan awal untuk mempermudah sesuatu sehingga bermanfaat bagi manusia, akan sia-sia dan bahkan merugikan jika salah mempergukannya. Demikianlah pentingnya memanfaatkan waktu sebaik-baiknya sehingga memberikan kemanfaatan baik bagi diri maupun orang lain.

Hadits-hadits Rasulullah Saw. juga banyak memperingatkan betapa pentingnya memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Misalnya ketika Nabi Saw. memperingatkan akan perlunya persiapan menghadapi waktu senggang, waktu muda, waktu kaya, waktu sehat, dan akhirnya selagi masih hidup, sehingga tidak menyesali ketika sudah sibuk, tua, miskin, sakit, dan bahkan sesudah mati. Bahwa waktu adalah modal yang paling unik yang tidak mungkin dapat diganti dan tidak mungkin dapat disimpan tanpa digunakan, serta tidak mungkin mendapatkan waktu yang dibutuhkan meskipun dengan mengeluarkan biaya. Mengelola waktu berarti menata diri dan merupakan salah satu tanda keunggulan dan kesuksesan. Oleh karena itu, bimbingan untuk mendalami masalah ini adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan kita semua, apapun jabatan dan profesi kita serta tidak memandang tinggi rendahnya kedudukan seseorang.

Berdasarkan gambaran masalah di atas, maka penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengelolaan waktu dalam Islam. Penelitian ini berfokus pada telaah hadits-hadits Nabi Muhammad SAW, untuk mengidentifikasi prinsip-prinsip manajemen waktu, memahami bagaimana Islam memandang manajemen waktu, strategi manajemen waktu yang efektif berdasarkan hadits, serta membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen waktu yang efektif dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berdampak pada kualitas hidup, meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan.

2. METODEMETODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada analisis teks-teks hadits untuk menggali nilai-nilai manajemen waktu dalam perspektif Islam (Juniarti Iryani et al. 2023). Secara lebih spesifik, metode yang digunakan adalah studi hadis tematik (*al-maudhu'i*), yaitu metode pengkajian hadis berdasarkan tema tertentu, dengan tujuan menggali jawaban atas permasalahan kontemporer melalui pengumpulan dan analisis hadis-hadis Nabi SAW yang relevan dalam satu tema khusus.

Adapun tahapan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan Tema Penelitian

Tema yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah "*Manajemen (pengelolaan) waktu*". Tema ini dipilih mengingat sangat pentingnya memanfaatkan waktu sebaik-baiknya sehingga memberikan kemanfaatan bagi diri sendiri maupun bagi orang lain dalam kehidupan. Pemahaman terhadap hakikat menghargai waktu sebagai salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan kepada Allah SWT.

2. Menghimpun Hadis-Hadis Terkait

Pengumpulan hadis dilakukan dengan menelusuri kitab-kitab hadis utama yang termasuk dalam *Kutub al-Tis'ah* (Sembilan Kitab Hadis Induk), seperti *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan Abu Dawud*, dan lainnya. Penelusuran dilakukan secara digital dengan memanfaatkan perangkat lunak dan platform Sunnah.com dan aplikasi hadissoft.

Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran hadis antara lain: *Idaratul-Waqt*, dan lafaz-lafaz yang terkait dengan pengelolaan waktu seperti pengaturan waktu (*Tanzim al-Waqt*), perencanaan waktu (*Takhthith al-Waqt*), pemanfaatan waktu (*Istighlal al-Waqt*), efisiensi waktu (*Tarsyid al-Waqt*), dan penghematan waktu (*Tawfir al-Waqt*), serta penjadwalan waktu (*Jadwalat al-Waqt*).

3. Melakukan Kritik dan Seleksi Hadis

Hadis-hadis yang telah terkumpul selanjutnya dikritik untuk memastikan validitas dan keabsahannya. Kritik dilakukan dalam dua aspek utama:

- a. Kritik Sanad: Menelusuri mata rantai perawi (rawi) untuk memastikan kesambungan sanad dan integritas personal para perawi.
- b. Kritik Matan: Mengkaji redaksi dan isi hadis guna memastikan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip pokok Islam atau terdapat kejanggalan (*syudzudz*). Hanya hadis-hadis yang dinilai *shahih* dan *hasan* yang digunakan sebagai dasar argumentasi dalam penelitian ini.

4. Memahami dan Menganalisis Hadis

Hadis-hadis yang telah lolos seleksi dianalisis secara mendalam dengan merujuk pada karya-karya syarah hadis dari para ulama otoritatif seperti *Fath al-Bari* karya Ibnu Hajar al-'Asqalani, *Syarah Shahih Muslim* karya Imam an-Nawawi, dan *Mirqat al-Mafatih* karya Ali al-Qari. Di tahap ini, peneliti juga mempertimbangkan konteks munculnya hadis (*asbab al-wurud*) bila tersedia, untuk memperkaya pemahaman makna dan konteks sosial historisnya.

5. Melakukan Sintesis (Istinbath)

Tahap terakhir adalah menyusun sintesis terhadap makna-makna yang terkandung dalam hadis-hadis tersebut. Nilai-nilai keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam melaksanakan pengelolaan waktu. Hasil sintesis ini kemudian dijadikan sebagai kerangka normatif dan aplikatif bagi ummat Islam dalam mengelola waktu dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi manajemen waktu dalam perspektif Islam

Salah satu anugerah paling berharga yang diberikan Allah SWT kepada manusia adalah waktu. Memanfaatkan waktu adalah tugas penting dalam Islam. Perlu diperhatikan bahwa waktu yang telah terlewat tidak akan kembali, jadi gunakanlah dengan sebaik mungkin. Berikut adalah beberapa alasan mengapa memanfaatkan waktu sangat penting dalam Islam:

1. Waktu sebagai amanah

Dalam agama Islam, waktu dianggap sebagai amanah yang diberikan oleh Allah. Setiap individu akan dimintai pertanggungjawaban atas penggunaan waktunya. Rasulullah SAW bersabda, "Dua nikmat yang sering dilupakan oleh banyak orang adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari). Pernyataan ini menunjukkan bahwa kita harus menyadari pentingnya waktu kita dan menggunakannya dengan baik.

2. Pemanfaatan waktu dalam kehidupan di dunia dan akhirat

Jika manusia ingin sukses baik di dunia maupun di akhirat, maka harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Dalam Al-Qur'an Allah Berfirman: "*Demi waktu. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-*

orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat-menasihati dalam kebenaran dan nasehat-menasehati dalam kesabaran," (Qs. Al-Ashr, 1-3).

Melalui ayat tersebut, Allah bersumpah demi waktu, menunjukkan betapa pentingnya waktu. Dia menegaskan bahwa orang akan merugi jika mereka tidak memanfaatkan waktu mereka untuk beriman, melakukan perbuatan baik, dan menasehati orang lain dengan kesabaran.

3. Produktivitas dan Kualitas Hidup

Mengatur waktu dengan baik membantu kita menjadi lebih produktif dan meningkatkan kualitas hidup. Kita dapat mencapai tujuan lebih efisien dengan merencanakan aktivitas harian dan menetapkan prioritas. Ini mencakup waktu untuk beribadah, bekerja, belajar, dan berinteraksi dengan orang lain.

4. Ibadah dan Amal Saleh

Waktu yang digunakan untuk beribadah, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, sangat berharga. Pahala akan dilipatgandakan untuk setiap ibadah yang dilakukan dengan tulus. *"Sesungguhnya amal-amal itu tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan", (HR. Bukhari dan Muslim).*

Alangkah baiknya jika semua pekerjaan duniawi, seperti bekerja untuk mencari nafkah, digunakan untuk beribadah kepada Allah. Prinsip utama dalam beribadah adalah bahwa Allah SWT meridhoi apa yang telah dilakukan sesuai dengan niat.

5. Menjaga Keseimbangan

Islam mengajarkan bahwa harus menjaga keseimbangan dalam kehidupan; manusia harus membagi waktu antara ibadah, pekerjaan, keluarga, dan istirahat. Dengan manajemen waktu yang baik, maka dapat memenuhi semua aspek kehidupan tanpa kehilangan satu pun darinya.

6. Contoh Teladan dari Rasulullah

Rasulullah SAW adalah contoh terbaik tentang cara memanfaatkan waktu. Beliau selalu memanfaatkan waktu dengan cara yang baik, memberikan prioritas kepada ibadah dan membantu sesama, dan dari kehidupannya, kita dapat belajar bagaimana memanfaatkan waktu dengan cara yang baik untuk kebaikan dan membantu masyarakat.

Memanfaatkan waktu dengan baik merupakan kewajiban sebagai umat Islam. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Al Hakim, Rasulullah menjelaskan bahwa *"Siapa saja yang hari ini lebih baik dari hari kemarin, maka ia (tergolong) orang yang beruntung. Siapa saja yang hari ini sama dengan hari kemarin, maka ia (tergolong) orang yang merugi. Siapa saja yang hari ini lebih buruk dari hari kemarin, maka ia orang yang dilaknat (celaka)." (HR. Al Hakim).*

Dalam pandangan Islam, manajemen waktu adalah prinsip penting yang dapat membantu individu mencapai kesuksesan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Dengan menggabungkan disiplin, tawakal, dan perencanaan yang bijak, seseorang dapat meraih berkah dari waktu yang diberikan oleh Allah. Kesadaran akan pentingnya waktu dalam Islam mengingatkan kita untuk tidak menyia-nyiakannya. Sebagai muslim, kita diajarkan untuk memanfaatkan waktu kita dengan baik untuk beribadah, bekerja, dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat. Semoga pemahaman tentang manajemen waktu menurut pandangan Islam ini dapat membantu kita semua menghargai waktu sebagai karunia yang sangat berharga, dan

dengan demikian, kita dapat meraih sukses sejati dalam hidup kita di dunia dan di akhirat.

Tinjauan hadits tentang manajemen waktu

Berdasarkan penelusuran literatur melalui aplikasi sunnah.com terdapat 4.643 (empat ribu enam ratus empat puluh tiga) hadits yang terkait masalah *al waqt* (waktu). Namun demikian yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini adalah kata kunci yang digunakan dalam penelusuran hadis terkait manajemen waktu (*Idaratul-Waqt*), dan lafaz-lafaz yang terkait dengan pengelolaan waktu seperti pengaturan waktu (*Tanzim al-Waqt*), perencanaan waktu (*Takhthith al-Waqt*), pemanfaatan waktu (*Istighlal al-Waqt*), efisiensi waktu (*Tarsyid al-Waqt*), dan penghematan waktu (*Tawfir al-Waqt*), serta penjadwalan waktu (*Jadwalat al-Waqt*).

صحيح البخاري ٥٩٣٣: حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عِيسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثْلَهُ

Shahih Bukhari 5933: Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari Ayahnya dari Ibnu Abbas radliallahu 'anhuma dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." 'Abbas Al 'Anbari mengatakan: telah menceritakan kepada kami Shufwan bin Isa dari Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind dari Ayahnya saya mendengar Ibnu Abbas dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam seperti hadits di atas.

سنن الدارمي ٢٥٩١: أَخْبَرَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ هُوَ ابْنُ سَعِيدٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَاهُ يُحَدِّثُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الصِّحَّةَ وَالْفَرَاغَ نِعْمَتَانِ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ

Sunan Darimi 2591: Telah mengabarkan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami Abdullah ia adalah Ibnu Sa'id, bahwa ia mendengar ayahnya menceritakan dari Ibnu Abbas ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya kesehatan dan waktu luang adalah dua kenikmatan dari kenikmatan-kenikmatan Allah yang sering dilalaikan oleh kebanyakan manusia."

مسند أحمد ٢٢٢٤: حَدَّثَنِي مَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ أَبِي هِنْدٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَاهُ يُحَدِّثُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الصِّحَّةَ وَالْفَرَاغَ نِعْمَتَانِ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ

Musnad Ahmad 2224: Telah menceritakan kepadaku Makki bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind bahwa ia telah mendengar bapaknya menceitakan dari Ibnu Abbas, bahwa ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sesungguhnya kesehatan dan waktu luang adalah dua nikmat dari nikmat Allah yang banyak dilalaikan oleh kebanyakan manusia."

Hidup adalah perjalanan yang penuh dengan dinamika. Kadang sehat, kadang sakit. Dalam setiap fasenya, ada hikmah yang dapat kita renungkan. Penyakit tidak memandang status, usia, atau jabatan. Orang miskin bisa sakit, orang kaya pun tak kebal dari ujian fisik. Sehat di pagi hari, namun bisa jadi malamnya tubuh kita lemah tak berdaya. Sakit mengingatkan kita akan kelemahan manusia dan betapa kita membutuhkan perlindungan Allah SWT.

Kesehatan merupakan akar dari rezeki yang lain. Tanpanya, rasanya sulit untuk mendapatkan rezeki lainnya, bahkan ketika kita kehilangan nikmat sehat, maka nikmat yang lain serasa dicabut oleh Allah. Dengan kesehatan, kita bisa dengan tenang bekerja, belajar, berbuat baik untuk mengumpulkan banyak pahala, beramal sholeh, bersilaturahmi, beribadah dengan nyaman, dan berbagai aktivitas lainnya. Namun, tak jarang kita menyalahgunakan kesempatan sehat itu tanpa disadari.

Kesehatan sangat mahal, tapi Allah pada awalnya memberikan nikmat tersebut secara cuma-cuma kepada hambaNya. Sebagai kompensasi karena di awal kita tidak membayar untuk mendapatkan kesehatan itu, kita harus menjaganya dengan sepenuh jiwa. Menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan cara rutin berolahraga, menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal, menjaga dan merawat diri dengan rutin membersihkan diri, memperhatikan asupan gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman. Tak hanya itu, menjaga kesehatan juga harus bisa menahan diri dari mengonsumsi hal-hal yang haram dalam Islam. Sesuatu yang telah Allah haramkan pasti akan mengakibatkan sesuatu yang buruk bila kita nekat mengonsumsinya. Lebih dari itu, berupaya menjaga kesehatan diri yang Allah anugerahkan kepada kita merupakan salah satu cara kita bersyukur kepadaNya

Sakit adalah ujian, tetapi juga jalan bagi kita untuk membersihkan dosa, mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, dan melatih kesabaran. Di balik setiap rasa sakit, ada hikmah yang tersembunyi, dan di balik setiap kesembuhan, ada keajaiban yang Allah tunjukkan. Syukurilah nikmat sehat, gunakanlah untuk kebaikan, dan bersiaplah menyambut hikmah di balik setiap ujian sakit. orang yang tidak menjaga kesehatannya adalah orang yang tidak pandai bersyukur. Ia merusak semua yang Allah berikan secara gratis. Ia berlaku semena-mena terhadap tubuhnya, merasa bahwa dialah satu-satunya pemilik tubuh itu. Ia merasa berhak melakukan apapun dengan tubuh itu. Akhirnya, Allah menegurnya dengan cara menimpakan penyakit kepadanya. Allah ambil nikmat sehatnya dan menggantinya dengan rasa sakit.

Al Hafizh Ibnu Hajar rahimahullah berkata, “Kenikmatan adalah keadaan yang baik. Ada yang mengatakan, kenikmatan adalah manfaat yang dilakukan dengan bentuk melakukan kebaikan untuk orang lain.” Berdasarkan perkataan Ibnu Hajar rahimahullah tersebut, waktu luang bisa dikatakan sebagai kenikmatan adalah apabila waktu tersebut digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat. Jika seseorang masih menggunakan waktu luangnya dengan cara bersenang-senang tanpa ada manfaatnya, waktu luang tak bisa dikatakan sebagai nikmat, malah bisa jadi hak tersebut termasuk ke dalam musibah.

Orang yang tak pandai memanfaatkan waktunya dengan baik, akan terus kehabisan waktu untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Contoh, seorang mahasiswa akan selalu tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar menghadapi ujian dan mengerjakan semua tugas kuliah. Seorang karyawan akan terus kekurangan waktu untuk bisa menyelesaikan

pekerjaannya. Padahal, jika mereka mampu mengatur waktu yang mereka miliki dan bisa bersikap disiplin terhadapnya, mereka akan bisa menyelesaikan semua tanggung jawabnya tepat waktu.

Orang yang sering melalaikan waktu luangnya contohnya adalah mereka yang suka menunda mengerjakan sesuatu. Selain itu, mereka juga yang lebih memilih untuk beristirahat dan menggunakan waktu luangnya untuk bersantai ketimbang melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat agar waktunya produktif. Bersantai dan beristirahat bukanlah sesuatu yang terlarang, namun terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bersantai akan membuat waktu terbuang percuma dan pekerjaan tak kunjung rampung. bersantai di saat semua pekerjaan sudah selesai akan lebih nikmat dibandingkan mengambil waktu untuk bersantai di saat harus menyelesaikan tugas.

Dalam hadits lainnya Rasulullah mengingatkan kepada kita untuk tidak menunda segala sesuatu dan memanfaatkan dengan sebaik-baiknya sebagaimana tersurat pada hadits sahih jami' at Tarmizi berikut ini :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَيْلَانَ، حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ، حَدَّثَنَا سَفْيَانُ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ " كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَعَدَّ نَفْسَكَ فِي أَهْلِ الْقُبُورِ " . فَقَالَ لِي ابْنُ عُمَرَ إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالْمَسَاءِ وَإِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالصَّبَاحِ وَخُذْ مِنْ صِحِّكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي يَا عَبْدَ اللَّهِ مَا اسْمُكَ غَدًا " . قَالَ أَبُو عِيسَى وَقَدْ رَوَى هَذَا الْحَدِيثَ الْأَعْمَشُ عَنْ مُجَاهِدٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ نَحْوَهُ . حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ الصَّبَّيْطِيِّ الْبَصْرِيُّ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوَهُ .

Jami' at-Tirmidhi 2333 : Mujahid meriwayatkan bahwa Ibnu Umar berkata: "Rasulullah saw memegang sebagian tubuhku dan berkata: 'Jadilah di dunia seperti orang asing atau orang yang lewat, dan anggaplah dirimu termasuk penghuni kubur.'" Ibnu Umar berkata kepadaku: "Jika engkau bangun di pagi hari, maka janganlah engkau memikirkan sore hari. Dan jika engkau telah sampai di sore hari, maka janganlah engkau memikirkan pagi hari. Manfaatkanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan waktu hidupmu sebelum matimu, karena sesungguhnya, wahai hamba Allah, engkau tidak tahu seperti apa rupamu esok hari." (shahih).

Hadits ini menjelaskan bahwa pertama; orang Mukmin menempatkan dirinya di dunia ini seperti orang asing dan ia membayangkan bisa menetap, namun di negeri asing. Hatinya tidak terikat dengan negeri asing tersebut. Hatinya tetap bergantung dengan tanah airnya, tempat ia akan kembali kepadanya. Ia bermukim di dunia untuk menyelesaikan tujuan persiapannya untuk pulang ke tanah airnya (yaitu Surga) kedua orang Mukmin menempatkan dirinya di dunia seperti musafir yang tidak pernah mukim di satu tempat, namun tetap berjalan melintasi tempat-tempat perjalanan hingga perjalanannya terhenti di tempat tujuan, yaitu kematian. Barangsiapa sikapnya seperti ini di dunia, berarti dia menyadari tujuannya yaitu mencari bekal untuk perjalanan dan tidak disibukkan dengan memperkaya diri dengan perhiasan dunia. Oleh karena itu, Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam berwasiat kepada sejumlah Sahabatnya agar bekal mereka dari dunia seperti bekal pengendara atau musafir.

Hidup, sehat, waktu luang, kekayaan dan masa muda merupakan kesempatan yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya agar mendapatkan kemenangan. Dan, jika disia-siakan begitu saja, maka akan menjadi orang yang merugi. Persoalan

memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya merupakan persoalan yang sangat penting dan mendasar. Untuk itu, Nabi ﷺ memberikan peringatan kepada umat Islam dengan wasiatnya yang sangat terkenal dan sering kita dengar, agar benar-benar memperhatikan momen-momen penting dalam kehidupan dan memanfaatkannya dengan sebaik mungkin.

Imam Al-Hakim dalam kitabnya *Al-Mustadrak* kemudian Imam *Al-Baihaqi* dalam kitabnya *Syu'abul Iman* serta yang lainnya meriwayatkan dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma* bahwa Nabi ﷺ memberi nasehat kepada seseorang dengan bersabda:

اعْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فُقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

“Manfaatkanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara: masa mudamu sebelum masa tuamu, masa sehatmu sebelum sakitmu, masa kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum masa sibukmu dan masa hidupmu sebelum kematianmu.” (H.R. Ibnu Abi Ad-Dunya, Al-Hakim no. 7846, dan Al-Baihaqi no.10248)

Diriwayatkan oleh *ibnu Abi Ad Dunya*, dari jalur *Abdullah bin Al Mubarak*, dari *Abdullah bin Said bin Abi Hind*, dari Ayahnya, dari sahabat Ibnu Abbas, dari *Rasulullah shallallahu alaihi wasallam*.

Nabi Muhammad SAW memberikan arahan kepada umatnya agar memanfaatkan berbagai kesempatan dalam hidup ini untuk beramal demi akhirat dengan mengisi waktu dengan ketaatan karena hal itu merupakan umur manusia di dunia ini dan simpanannya di akhirat nanti. terdapat nasihat penting yang menyatakan bahwa kita harus memanfaatkan lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya. Berikut adalah rincian mengenai lima perkara tersebut.

Manfaatkan masa muda untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat, seperti belajar, beribadah, dan berkontribusi kepada masyarakat. Ketika usia bertambah, fisik mungkin tidak sekuat sebelumnya, sehingga penting untuk memanfaatkan masa muda sebaik mungkin. Manfaatkanlah masa sehat dengan berbagai amal saleh sebelum penyakit menghalangi dari melakukan berbagai amal saleh. Kekayaan tidak hanya dalam bentuk materi, dapat berupa kesempatan untuk beramal. Manfaatkan kekayaan yang dimiliki untuk membantu orang lain, dan berdonasi. Saat keadaan ekonomi sulit, mungkin tidak bisa beramal seperti sebelumnya. Manfaatkanlah kesempatan (waktu luang) di dunia ini sebelum datang waktu sibuk di akhirat nanti. Setiap makhluk tidak memiliki keabadian, begitu juga manusia, oleh karena demikian, manfaatkan setiap waktu yang dimiliki untuk memperbaiki diri, beribadah, dan melakukan kebaikan. Kehidupan penuh dengan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan berbuat amal kebaikan.

Menurut *Al-Maududi* dalam Hasnun, bahwa waktu adalah sesuatu yang sangat penting dan berharga bagi manusia. Oleh karena itu, Islam memerintahkan umatnya agar menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Selain sebagaimana yang di sampaikan pada hadits-hadits tersebut di atas, dalam Al-Qur'an, ayat "*Fa idza faraghta fanshab*" (QS. Al-Insyirah: 7) mengandung makna bahwa setelah menyelesaikan suatu aktivitas, hendaknya segera bersiap untuk melaksanakan

aktivitas berikutnya. Kata "*fanshab*" yang berarti "tegak" atau "bersungguh-sungguh" mencerminkan dorongan untuk terus produktif dan tidak larut dalam kemalasan (Hasnun, 2024).

Istirahat dalam Islam tidak dilihat sebagai akhir dari produktivitas, melainkan sebagai persiapan untuk aktivitas berikutnya. Bahkan waktu senggang (*free time*) dapat dimanfaatkan untuk kegiatan yang bermanfaat. Waktu merupakan hal yang sangat berharga bagi orang arab mengenai pepatah berikut: "*al waqtu kassaif, fa in lam taqtha'hu qatha'aka*" (waktu adalah seperti pedang, maka jika kamu tidak menebaskannya, ia yang akan menebaskan mu) Pepatah ini lebih perumpamaan tentang betapa penting nya waktu, karena waktu selalu berjalan tanpa kompromi, dan waktu yang telah berlalu tak akan kembali. Jika tidak menggunakan waktu, dalam pengertian berbagai kesempatan, seperti peluang untuk sukses dan berprestasi, bisa jadi kesempatan itu tidak akan kunjung lagi.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَعَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ الطَّنَافِئِيُّ، قَالََا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ فَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا . وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ " لَوْ " تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ " .

"Rasulullah (ﷺ) bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah, meskipun keduanya baik. Berusahalah untuk hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan Allah, dan jangan merasa tidak berdaya. Jika sesuatu menimpamu, janganlah mengatakan, "andai saja aku melakukan ini dan itu" tetapi katakan, "Qaddara Allahu wa ma sha'a fa'ala (Allah telah menetapkan dan apa pun yang Dia kehendaki, Dia lakukan)." Karena (mengatakan) 'andai saja' membuka (pintu) bagi perbuatan setan."

Waktu harus dikelola dengan baik. Harus direncanakan (*planning*). Segala pekerjaan harus terencana dengan baik, tersusun, terjadwal, disertai dengan target dan cara mencapainya. Dalam mengelola waktu, islam mengajarkan adanya skala prioritas (*fiqhal-awlawiyyah*), misalnya harus mendahulukan kewajiban dari pada yang sunnah. Dalam waktu yang sempit, misalnya, sebaiknya tidak mengerjakan pekerjaan yang sunnah yang menyebabkan habisnya waktu untuk mengerjakan yang wajib. Kata kunci didalam mengelola segalanya, tidak hanya soal ibadah, mungkin juga dalam hal kuliah dan pekerjaan adalah prioritas. Jika studi/kuliah merupakan prioritas pertama, maka waktu harus diberikan sebagian besarnya untuk study/kuliah pula, sehingga kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya sekunder yang berada dibawah prioritas. Mungkin banyak orang yang telah berujar bahwa, keberhasilan bukanlah semata persoalan kecerdasan, sekalipun itu sangat menentukan, melainkan juga persoalan cara seseorang mengelola waktu.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Waktu adalah sesuatu yang sangat penting dan berharga bagi manusia. Oleh karena itu, Islam memerintahkan umatnya agar menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Dalam pandangan Islam, waktu dilihat tidak hanya sebagai rangkaian detik yang berlalu, tetapi juga sebagai sumber kehidupan dan sarana untuk beribadah dan berkarya.

Mengelola waktu merupakan bentuk kesadaran terhadap nilai hidup dan tanggung jawab sebagai hamba Allah. Setiap waktu yang ada merupakan peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memberi manfaat bagi sesama. Oleh karena itu, seorang Muslim hendaknya senantiasa memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, karena manusia di akhirat kelak akan dimintai pertanggungjawaban atas setiap waktu yang telah digunakan pada saat hidup di dunia.

REFERENCES

- Abustani Ilyas. (2008) *Korelasi Kitab Silsilah al-Ahādīts al-Sahīhah dan Silsilah al-Ahādīts al-Dha'īfah wa al-Mawdhū'ah Karya Muḥammad Nāṣir Al-Dīn Al-Albānī*; <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/refleksi/article/view/40093>
- Alwi, Zulfahmi. "Studi Ilmu Hadis." Jilid I Cetakan 1. Depok: Rajawali Pers (2021).
- Aplikasi Hadits Soft 4.0 (2025); <http://shirathal-mustaqim.org/>
- Dima Arya P, Karnia S, Desi, Nor Aini. (2024). Manajemen Waktu Dalam Islam <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/download/720/624/1713>
- Hasnun Jauhari Ritonga (2024); Manajemen Waktu Dalam Islam. E-Journal Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2806829&val=24920&title=Manajemen%20Waktu%20dalam%20Islam>
- Laman Sunnah. Com. (2025); <https://sunnah.com/>
- Septi Gia Aprima, (2024) Tinjauan Al-Qur'an Dan Hadits Tentang Manajemen Waktu (Literature Review). Indo-MathEdu Intellectuals Journal